



ENCONTRAR LAS PALABRAS

CÓMO USAR SU VOZ EN EL PROCESO DEL VIH

Autodefensa (sustantivo): capacidad para articular las necesidades propias y tomar decisiones informadas sobre el apoyo necesario para satisfacerlas.

Quizá esto lo sorprenda, pero cada vez que sabe lo que necesita y toma medidas para obtenerlo, se está autodefendiendo. Cuando le pide a alguien que hable más alto para poder oírlo o le hace saber a un cajero que le han cobrado de más, eso es hacer una autodefensa. Puede hacer lo mismo en su proceso del VIH.

Como persona con VIH positivo, gran parte de su autodefensa se centra en su salud y en el tratamiento que recibe. Es importante que hable y exprese sus necesidades para asegurarse de recibir la mejor atención. Las siguientes estrategias pueden ayudarlo a encontrar su voz para defenderse lo mejor posible ante su equipo de atención de salud:

- Averigüe todo lo que pueda sobre sus opciones de tratamiento y lo que significa vivir con el VIH.
- Busque un proveedor de atención del VIH que se adapte a sus necesidades. En [HIV.gov](https://www.hiv.gov), encontrará una lista de servicios relacionados con el VIH que se brindan en su área, incluidas opciones para hablantes de español.
- Anote las preguntas que tenga y llévelas a su próxima cita con el proveedor de atención de salud. Pida una aclaración cada vez que no entienda lo que le digan.
- Asista a las citas con su pareja o un amigo que lo apoye si cree que eso lo ayudará a sentirse más seguro a la hora de pedir lo que necesita.

- Identifique sus objetivos de tratamiento del VIH y compártalos con su equipo de atención de salud. Es posible que cambien a medida que evolucione en su proceso del VIH, ¡y eso está bien!
- Haga preguntas sobre sus medicamentos e informe a su equipo de atención de salud cuando tenga dificultades para tomarlos, cualquiera sea el motivo. Esto incluye los efectos secundarios, el costo, las dificultades de transporte, los problemas de privacidad o cualquier aspecto que limite su capacidad para tomar los medicamentos según lo indicado.
- Hable de los temas de salud que le preocupan, aunque no parezcan estar relacionados con su situación de persona con VIH positivo. Esto incluye la salud mental, los servicios sociales, otras enfermedades crónicas o simplemente los controles preventivos de bienestar.
- Apunte las notas o los temas importantes que quiera investigar más a fondo para poder recordarlos cuando llegue a su hogar.
- Guarde una copia personal de sus registros médicos y de los medicamentos que toma para compartirlos con otros miembros de su equipo de atención de salud y tenerlos a mano en caso de emergencia.
- Recuerde que no hay ningún problema con solicitar una segunda opinión sobre cuestiones de salud importantes o cambiar de proveedor de atención de salud si cree que no está recibiendo una buena atención.
- Brinde sugerencias sobre cómo mejorar los servicios para las personas con VIH. Un equipo de atención de salud comprensivo estará siempre dispuesto a recibir comentarios respetuosos.

VISITE **EL CENTRO EDUCATIVO PARA PACIENTES CON VIH** DE CME OUTFITTERS PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS DE APOYO PARA SU PROCESO DEL VIH.